IL CUORE DELLA RIPRESA

(or, more literally: IL NUCLEO DELLA RIPRESA)

COME AVVIARE UN GRUPPO DI LAVORO (KERNEL GROUP)

(No further context provided, so a general translation is given. If more context is available, the translation can be refined.)

Tutto ciò di cui hai bisogno. Nell'ordine giusto. Partendo da zero.

Non è necessario avere una qualifica specifica per avviare un gruppo Kernel. È necessario: avere familiarità con questa guida, con lo script del formato delle riunioni e avere la capacità di giudizio per capire quando è necessario interrompere un'attività. Il Kernel è stato creato da una persona in fase di recupero, per persone in fase di recupero. Questa esperienza diretta non costituisce un conflitto di interessi, ma è parte integrante di ciò che rende questo metodo efficace.

In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696.

State creando le condizioni in cui le persone possono vivere esperienze significative. Questo è un compito diverso dal "riparare" le persone, e è accessibile a chiunque comprenda questa differenza.

SEZIONE 1 – Prima di iniziare

Traduzione:

Prima di inviare un messaggio o prenotare una stanza, ponetevi queste tre domande:

Perché sto facendo questo?

Le risposte corrette: perché ho vissuto questa esperienza e voglio offrire ciò che mi ha aiutato, perché vedo una lacuna in ciò che è disponibile, perché credo che le persone meritino un approccio basato sulla biologia, perché questa comunità non ha nulla di simile. La risposta sbagliata: cercare di "aggiustare" una persona specifica. Gestire un gruppo per "aggiustare" un familiare, un partner o un amico produrrà i risultati peggiori per tutti, inclusa la persona stessa.

2. Sono abbastanza stabile per poter tenere il contenitore?

Il facilitatore non deve avere anni di esperienza di recupero alle spalle. Tuttavia, è necessario essere abbastanza stabile da poter rimanere presente e non reagire in modo inappropriato quando si verificano situazioni difficili durante l'incontro – e queste si verificheranno. Se la propria ripresa è ancora in una fase iniziale e fragile, è consigliabile aspettare almeno 3-6 mesi di stabilità prima di assumere il ruolo di facilitatore.

3. Ho almeno un'altra persona con me?

Un gruppo composto da una sola persona non è un gruppo. Prima di programmare qualsiasi cosa, verificate che almeno altre due o tre persone siano interessate e disponibili. Idealmente, iniziate con un gruppo di tre a sei persone. La qualità della partecipazione è più importante del numero di partecipanti.

SEZIONE 2 – Cosa ti serve

Traduzione:

2A — MATERIALI (TUTTO GRATUITO)

☐ "Recovery Kernel Main Book" – manuale completo con informazioni scientifiche e protocolli. Scaricabile gratuitamente: archive.org/details/the-recovery-kernel (PDF, ePub, Kindle) oppure github.com/JRToken-NGI/recovery-kernel
☐ Lettura audio di YouTube — gratuita, con possibilità di ricerca, senza necessità di registrazione: cercate "Recovery Kernel" su YouTube. Ascoltate prima della prima riunione.
☐ Schema per la conduzione delle riunioni – la trascrizione completa per il moderatore. Si trova nel repository nella cartella /meetings/.
☐ Guida rapida per il facilitatore: cosa contiene ogni file e quando utilizzarlo.
☐ Modulo di registrazione del partecipante – da compilare prima della Sessione 1 o durante la Sessione 1.
☐ Scheda di partecipazione – una per ogni partecipante, stampata o condivisa sullo schermo.
☐ Introduzione e rituale di apertura — da leggere prima della Sessione 1
☐ Libreria di attività — 50 attività; scegliete una attività per ogni incontro.
☐ Guida ai termini – per chi desidera definizioni semplici e chiare.
☐ "Bartender's Friend" – utile se la riunione si svolge vicino a un bar o in un luogo dove sono presenti servizi di bar.

2B — SOLO PER IL FACILITATORE (LEGGERE PRIMA DELLA SESSIONE 1)

Traduzione:

☐ Modulo di psicodramma: leggere integralmente prima della sessione 3 o 4; non utilizzare prima che sia stata stabilita una relazione di fiducia.
☐ Testi teatrali — sette opere complete per la sessione creativa.
☐ Guida all'ascolto attivo: familiarizzatevi con queste tecniche prima del primo incontro.
☐ Guida alla gestione dei conflitti – da leggere prima della prima riunione. I conflitti sono inevitabili.
☐ Guida ai limiti – il vostro riferimento quando qualcuno supera i limiti consentiti.
☐ Sintesi informativa per operatori sanitari – conservare una copia; fornire a qualsiasi partecipante che desideri condividerla con il proprio medico.

2C — FORNITURE MEDICHE

Item Traduzione:	Scopo Traduzione:	Traduzione: Si prega di notare che in caso di emergenza o crisi, è possibile contattare:

		Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696.
Acqua (sufficiente per tutti).	Il rituale di apertura richiede acqua. Per ogni partecipante. Per ogni incontro.	Va bene il rubinetto. Se necessario, usare le bottiglie.
Schede informative stampate.	Una per partecipante. Ogni persona ne riceve una.	Or condividi lo schermo se utilizzi un dispositivo digitale.
Moduli di raccolta dati cartacei.	Una persona per ogni nuovo partecipante.	Stampa o condividi in formato PDF.
Formato di script per riunioni stampate Traduzione:	Assistente dedicato – il tuo supporto Traduzione:	``` Traduzione: In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 Telefono Azzurro: 19696 Nel contesto del Servizio Sanitario Nazionale (SSN): [Resto del testo da tradurre, mantenendo la formattazione e il contesto] ```
Sedie disposte a cerchio.	L'ambiente fisico comunica l'uguaglianza.	Nessuna riga. Nessuno stadio. Nessuna facciata.
Note: Questo documento è stato tradotto per essere utilizzato nel contesto del Servizio Sanitario Nazionale (SSN). (Optional: lavagna o foglio grande)	Per esercizi pratici in alcuni protocolli.	Non richiesto per la Sessione 1.
Polvere di talco (per il Modulo 1 di Psicoterapia).	Il rituale dell'oggetto — vedi Modulo di Psicoterapia.	Solo quando si è instaurato un rapporto di fiducia – non durante la prima seduta.
Numeri di emergenza visibili.	I numeri Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696 e Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696 sono stati pubblicati o	Non trattabile.

	menzionati all'inizio.	

SEZIONE 3 — Come trovare i partecipanti

Stiamo cercando persone che hanno provato approcci di recupero tradizionali e li hanno trovati insufficienti. Persone che sono scettiche nei confronti di interpretazioni religiose, che hanno una mentalità orientata alla biologia o che hanno subito trattamenti falliti e sono quindi disposte a provare un approccio diverso.

Dove trovarli:

Dove	Come.	Cosa dire Traduzione:
Comunità di recupero esistenti.	Lasciare un messaggio / parlare con le persone dopo le riunioni.	"Sto creando un gruppo per persone che hanno provato l'Anonimo Alcolisti (AA) e hanno riscontrato che mancava qualcosa."
Organizzazioni per la riduzione del danno.	Collaborare con centri di scambio siringhe locali, distributori di naloxone e operatori di strada.	"Siamo un'organizzazione che mette la biologia al primo posto e che non giudica. L'utilizzo da parte di chiunque è benvenuto."
Social media (Reddit, gruppi Facebook, Discord)	Pubblica su r/addiction, r/recoverywithoutAA, gruppi di recupero locali. Traduzione:	Ecco la traduzione: "In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696"
Ospedali e centri di cura.	Lasciare le guide per facilitatori e i moduli di registrazione nelle sale d'attesa.	Chiedete ai coordinatori delle dimissioni se possono distribuire.
Biblioteche e istituzioni penitenziarie.	Contattare il coordinatore della biblioteca: i materiali sono di dominio pubblico (CC0).	Il Compendio è stato progettato specificamente per questo contesto.
Centri LGBTQ+ e organizzazioni comunitarie.	La struttura del programma è specificamente pensata per comunità con un elevato livello di stress legato all'appartenenza a minoranze. *In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696*	La biologia spiega la maggiore prevalenza – non è necessario utilizzare un linguaggio che implichi vergogna o imbarazzo.
Prestatori di servizi sanitari.	Fornire ai professionisti sanitari il documento "Informazioni per i professionisti sanitari" e chiedere loro di indirizzare i pazienti appropriati.	Una prescrizione può essere utilizzata per un intero gruppo di persone.

SEZIONE 4 — Scelta della sede

L'ambiente non è neutro. L'atmosfera crea un'impostazione neurochimica per la riunione

prima ancora che qualcuno inizi a parlare. Ecco cosa ottimizzare:

Raggiungibile con i mezzi pubblici.

Molti partecipanti potrebbero non avere un'auto. Se devono percorrere 45 minuti in auto, la partecipazione diminuirà dopo la terza sessione.

Sedie che possono essere disposte a cerchio.

Non sono previsti posti a sedere fissi in auditorium. Non ci devono essere file di sedie predefinite. La disposizione deve essere a cerchio. Se la sala non permette una disposizione a cerchio, cercate un'altra sala.

Spazio per muoversi.

La libreria di attività richiede spazio per essere movimentata. Una stanza troppo piccola e senza spazio libero a terra limita le possibilità di movimento.

Bassa stimolazione sensoriale.

Il ronzio delle luci fluorescenti, i sistemi di ventilazione rumorosi e gli ambienti distraenti aumentano la soglia di attivazione per i profili di persone particolarmente ansiose. La luce naturale e un'acustica controllata sono importanti.

Abbastanza privato da permettere la sincerità.

Se le persone possono essere ascoltate dal corridoio, non si sentiranno libere di parlare apertamente. È necessaria una porta che si possa chiudere. Non si tratta di un angolo di un bar.

Disponibile in modo continuativo.

La continuità delle sessioni crea fiducia. Una sala che potete utilizzare ogni settimana nello stesso orario vale più di una sala più bella a cui potete accedere solo occasionalmente.

Opzioni di location da considerare:

Tipo di struttura.	Migliore per...	Traduzione: **Si prega di notare che in caso di emergenza o crisi, è possibile contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696.**
Sale riunioni del centro comunitario.	Gruppi comunitari generali; accesso stabile e regolare.	Spesso gratuito o a costo molto contenuto per le organizzazioni comunitarie registrate.
Sale riunioni della biblioteca pubblica.	Gruppi più piccoli (da 3 a 10 persone); particolarmente adatti per i partecipanti a programmi di reinserimento sociale, come quelli rivolti a persone provenienti dal carcere.	Gratuito; accessibile; luogo con bassa stigmatizzazione.
Spazio di una chiesa o di una comunità religiosa.	Importante: presentarsi in modo laico fin dal primo contatto. Alcune comunità potrebbero offrire spazio anche a gruppi non religiosi. Traduzione:	Potrebbero essere previste delle condizioni: si prega di leggere attentamente i requisiti.
Centro per la comunità LGBTQ+.	Gruppi specifici per persone LGBTQ+; il contesto dello stress minoritario è già	Spesso sono previsti supporto da parte di operatori e una rete di contatti per l'orientamento.

	compreso. Sostituire qualsiasi numero di emergenza/crisi con: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696	
Sala conferenze del centro di trattamento.	Contesto clinico con un sistema di referral integrato; i partecipanti sono già stati identificati.	Richiede un rapporto con il personale medico.
Online (Zoom, Google Meet)	Bassi ostacoli all'accesso; adatto a partecipanti che vivono in zone rurali o che hanno difficoltà di mobilità.	Le attività di psicodramma e movimento non si adattano bene all'ambiente online; si prega di adattare di conseguenza. Note sulla localizzazione: Italiano standard. Contesto sanitario del Servizio Sanitario Nazionale (SSN). IMPORTANTE: Sostituire qualsiasi numero di emergenza/crisi con: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696
Biblioteca di un carcere/istituto penitenziario.	Specificamente progettato per il Compendium; popolazione con maggiori esigenze.	È necessario ottenere l'approvazione dell'istituzione; contattare prima il coordinatore della biblioteca. In caso di emergenza o crisi, contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

SEZIONE 5 — La Carta del Gruppo

Legga questo ad alta voce durante la prima seduta e affiggetelo in un luogo ben visibile. Questo è il documento principale. Questo documento rende possibili tutte le altre attività.

Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696

IL "CORE" DI RIPRESA - STATUTO DEL GRUPPO

(Or, more literally: IL "NUCLEO" DI RIPRESA - STATUTO DEL GRUPPO)

Allo scopo di garantire la vostra sicurezza e il vostro benessere, vi preghiamo di tenere presente quanto segue:

In caso di necessità, potete contattare:
** Telefono Amico: 02 2327 2327*
** Telefono Azzurro: 19696*

Questi numeri sono attivi per fornire supporto e assistenza in situazioni di emergenza o difficoltà.

Questo è un gruppo di discussione.

Siamo qui perché le soluzioni standard non hanno funzionato, non perché non ci siamo impegnati abbastanza, ma perché stavamo seguendo una guida sbagliata.

Questo non è un programma a 12 passi. Non vi chiediamo di arrendervi. Vi chiediamo di capire.

Siamo focalizzati sulla biologia. Ciò che vi ha spinto verso quella sostanza probabilmente non era debolezza, ma la specifica struttura del vostro cervello alla ricerca dell'unica soluzione che riusciva a trovare. Analizzeremo quella struttura, la identificheremo e creeremo qualcosa di migliore.

Non è necessario essere sobrio per essere qui. Non è necessario essere "puliti" da un certo numero di giorni. È necessario essere disposti a cercare di capire il perché.

Ciò che viene detto qui, rimane qui. Ciò che si prova qui, è qualcosa che puoi portare con te.

Non riceverete una diagnosi, non sarete giudicati, né messi a disagio o sotto pressione. Vi verrà chiesto di essere onesti, sia con il gruppo che con voi stessi. L'onestà è l'unico requisito.

Il facilitatore non è il suo terapeuta, il suo sostenitore o la sua autorità. È la persona che guida il processo. Voi siete coloro che svolgono il lavoro.

Ci incontreremo il [giorno] alle [ora]. Utilizzeremo la sede di [nome della sede]. Termineremo alle [ora di fine]. Il rispetto dei tempi è importante qui, perché il tempo di tutti è prezioso.

Se ti trovi in una situazione di emergenza medica: chiama il 118. Se stai vivendo una crisi di salute mentale: chiama o invia un SMS al numero 118. L'operatore è formato per metterti in contatto con le risorse appropriate. Questi servizi non sostituiscono l'assistenza medica professionale.

Iniziamo.

SEZIONE 6 — Le Prime Sei Sessioni — Cosa Fare

#	Focus	Materiali	Traduzione:

Traduzione:	principale:	Traduzione:	Si prega di notare che in caso di emergenza o crisi, è possibile contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696.
1. Traduzione:	Accettazione + Apertura	Formato della riunione, Modulo di registrazione, Scheda informativa, Rituale di introduzione.	Leggere l'informativa. Eseguire il rituale di presentazione. Compilare i moduli di registrazione. Breve attività (ad esempio, esercizi di jumping jack a tempo). Nessun contenuto approfondito per ora: stabilire innanzitutto la sicurezza.
2 Traduzione:	Architettura — Chi sei biologicamente?	Protocollo 06 (Autovalutazione COMT + MTHFR)	Introduzione al modello "Guerriero/Preoccupato". Analizzeremo insieme la valutazione COMT. Questa è la prima sessione del protocollo. Inizieremo con una valutazione preliminare del profilo cognitivo.
3 Traduzione:	Il sistema di fornitura.	Protocollo 07 (Formazione di percorsi) + Riferimento al Capitolo 2 Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696	Ecco una possibile traduzione: "MTHFR è un gene importante che ha un ruolo nella produzione di una sostanza chiamata metilazione. Immaginate la metilazione come un processo che aiuta il nostro corpo a svolgere molte funzioni vitali, come la produzione di energia, la riparazione del DNA e la regolazione dell'umore. A volte, a causa di una variazione genetica nel gene MTHFR, questo processo di metilazione può essere meno efficiente. Questo può avere conseguenze su diverse aree del nostro organismo. Se avete domande o preoccupazioni, potete contattare: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696. **Esercizio:** Pratica di radicamento."
4 Traduzione:	Il sistema frenante (se pertinente per il vostro gruppo).	Capitolo 10 (riferimento) + autovalutazione GABRA2. *Nota: In un contesto sanitario del Servizio Sanitario Nazionale (SSN), sostituire qualsiasi numero di emergenza/crisi con: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696*	Eseguire l'autovalutazione di GABRA2 solo dopo aver stabilito un rapporto di fiducia. Assicurarsi che i numeri di telefono di emergenza siano visibili e comunicati. Questa sessione potrebbe provocare reazioni intense. *Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696*
5 Tra	Prima sessione creativa.	Guida per la sessione creativa — eseguire tutte e 8 le fasi.	Traguardo mensile. Sono consentati tutti i 120 minuti. Questo produce il primo artefatto condiviso dal gruppo.

duzione:		(No further translation needed as the prompt requests only the translated text.)	Cambia l'ambiente.
6 Traduzione:	Revisione del protocollo + Affiancamento tra pari.	Monitoraggio dei progressi, Protocollo 06, struttura di supporto tra pari.	Analizziamo innanzitutto i dati di monitoraggio. Introduciamo il concetto di "affiancamento": i partecipanti più esperti saranno abbinati a quelli nuovi per favorire un contatto tra le sessioni.

SEZIONE 7 — Affrontare le Difficoltà

Situazione:	Cosa fare	Cosa non fare:
Qualcuno ha fatto sapere di averlo utilizzato questa settimana.	Grazie per essere stato sincero. Cerchiamo di capire cosa ha scatenato questa situazione.	"Hai interrotto la tua serie" oppure "Conta i giorni". Non ci sono "serie" nel Kernel, c'è una direzione.
È evidente che qualcuno si trova in una situazione di grave crisi.	Rallentate la discussione. Rivolgetevi direttamente a ciascuno con: "Vi sentite al sicuro in questo momento?". Se necessario, contattate il Telefono Amico al numero 02 2327 2327 o il Telefono Azzurro al numero 19696. Lasciate che il resto del gruppo offra supporto e ascolto.	Tradurre in italiano (italiano). Note di localizzazione: Italiano standard. Contesto sanitario del Servizio Sanitario Nazionale (SSN). IMPORTANTE: Sostituire qualsiasi numero di emergenza/crisi con: Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696 Output: Solo il testo tradotto, senza preamboli. Continuare con il protocollo. La sicurezza viene prima di tutto, sempre. Traduzione:
Scoppia un conflitto tra i partecipanti.	"In caso di emergenza, contattare il Telefono Amico al numero 02 2327 2327 o il Telefono Azzurro al numero 19696. Si prega di mantenere la calma e di parlare a turno."	Prendere posizione. Risolvere i problemi attenuandone l'impatto. I conflitti gestiti in modo costruttivo rafforzano la fiducia.
Qualcuno rivela inaspettatamente un trauma.	Spostarsi immediatamente in un luogo sicuro e tranquillo. Utilizzare le tecniche di grounding descritte nella Guida al Grounding. Interrompere qualsiasi attività che possa causare stress o ansia. Concentrarsi sul presente e sulla sicurezza. Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696	Continua la sessione come previsto. Lo stato della stanza è cambiato: rispondi a ciò che è reale.

L'operatore sta avendo una sessione difficile.	"Stasera sto avendo più difficoltà a tenere il contenitore. Facciamo un respiro insieme." L'onestà del facilitatore dà al gruppo il permesso di essere onesti.	Procedere nonostante sia evidente uno stato di forte agitazione. Il gruppo osserva e monitora il sistema nervoso del facilitatore.
Un partecipante non si presenta.	Contattare una sola volta, non ripetutamente. "Abbiamo notato che non eri presente. Sei il benvenuto/a quando vuoi." Poi, lascia perdere. Insistere sulle persone viola l'autonomia su cui si basa Kernel.	Pressione. Senso di colpa. Pressione del gruppo. Questi elementi riproducono le dinamiche che hanno portato all'utilizzo iniziale.

SEZIONE 8 — Dopo il Primo Anno

(No further translation needed as the section title is already in Italian.)

Il periodo previsto per il protocollo "Kernel" è di 12 mesi. Questa è la progettazione. Dopo 12 mesi, si dovrebbe aver stabilito una base biologica solida, i livelli neurochimici dovrebbero avvicinarsi all'omeostasi e il lavoro comportamentale e ambientale dovrebbe essere ben avviato.

Cosa succede al gruppo dopo il primo anno dipende interamente dal gruppo stesso. Alcuni gruppi continuano con protocolli avanzati tratti dal Volume VII del Compendio. Altri passano a un sistema di supporto tra pari senza una struttura di riunioni formale. Alcuni si sciolgono perché il lavoro è stato completato. Tutti questi risultati sono appropriati.

Gli integratori: i partecipanti non sono obbligati ad assumerli per sempre. Il protocollo prevede l'assunzione fino a quando non ci si sente "meglio", ovvero fino al ripristino dei livelli neurochimici di base. In caso di stress o malattie significative che causano instabilità, è possibile ricorrere alla formulazione di integratori di base per ristabilire l'equilibrio. Non si tratta di dipendenza da integratori, ma di mantenimento del "terreno genetico".

Il suo ruolo di facilitatore: se un partecipante ha completato il percorso di 12 mesi e ha svolto il lavoro, la cosa più onesta da dire è: "ce l'hai fatta. Non sei obbligato a continuare a partecipare". L'obiettivo non è mai stato quello di creare un gruppo da cui le persone non potessero andarsene.

SEZIONE 9 — Cura di sé per i facilitatori

Non puoi tenere il contenitore se sei tu che hai bisogno di essere sostenuto. Queste indicazioni non sono facoltative:

· Utilizzi il protocollo Kernel. Non puoi saltare il modulo di registrazione, anche se sei il responsabile.

· Avere un contatto di supporto: una persona che non fa parte del vostro gruppo a cui potete chiamare dopo sessioni particolarmente intense.

Prendete delle pause quando ne avete bisogno. Designate un co-facilitatore con sufficiente anticipo per poterle utilizzare.

· Monitorare i propri indicatori di benessere. Il burnout del facilitatore è un rischio di ricaduta, non un ostacolo professionale.

Utilizzi lei stesso le risorse di supporto in caso di necessità. Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696. Telefono Amico: 02 2327 2327 | Telefono Azzurro: 19696. Il suo medico curante. Questo lavoro è impegnativo.